BIENVENUE AU CENTRE DE LA MEMOIRE

L'EQUIPE SE COMPOSE DE :

- 1 médecin neurologue[1] : Dr Eric SALMON
- 3 ergothérapeutes[2] / kinésithérapeutes :
    - Catherine OLIVIER
    - Vinciane WOJTASIK
    - Marie LECLOUX
- 2 neuropsychologues[3] / logopèdes :
    - Françoise LEKEU
    - Anne QUITTRE
- 1 assistant social : Florent EMBRECHTS
- 1 infirmière : Chantal LAROCHE
- 1 secrétaire : Marie- Christine PREBENNA.

LE CENTRE EST OUVERT :

- le mardi de 8h30 à 17h
- le mercredi de 8h30 à 12h30
- le vendredi de 8h30 à 17h

POUR NOUS JOINDRE :

Soit en téléphonant à la secrétaire Mme M-C Prebenna au **04/270.30.42**

[1] Neurologie : étude des maladies liées au système nerveux.

[2] Ergothérapie : traitement paramédical ayant recours à une activité pour favoriser la guérison ou améliorer l'état général de personnes affaiblies par une maladie ou un accident.

[3] Neuropsychologie : étude des maladies associées aux fonctions cognitives chez l'homme comme les troubles du langage ou de la mémoire.
Fonctions cognitives : ensemble des actes et des processus de la connaissance. La cognition comprend l'attention, la perception, la mémoire, le raisonnement, le jugement, l'imagination, la pensée et la parole

Soit par courrier à l'adresse suivante :

CHU centre ville :

Policlinique L. BRULL

Centre de la Mémoire (13ième étage)

45, quai Godefroid Kurth

4020 LIEGE

Si vous vous rendez au Centre en voiture, le parking de la policinique vous est accessible.

A QUI S'ADRESSE LE CENTRE DE LA MEMOIRE? :

Les activités du Centre de la Mémoire s'adressent aux personnes confrontées à des pertes de mémoire, à des troubles de la concentration, de l'orientation, du comportement ou du langage, dépassant ceux que l'on peut rencontrer dans le vieillissement normal.

POUR QUOI FAIRE ? :

La démarche du Centre est d'utiliser au maximum les capacités préservées pour améliorer ou conserver son autonomie dans la vie quotidienne.

COMMENT ? :

1/ par une phase d'évaluation qui permet :

- d'identifier les difficultés et d'en évaluer l'impact sur la vie du patient et de ses proches,
- de repérer les capacités préservées du patient.

L'évaluation se fait à l'aide de **différents outils** :

- le bilan neuropsychologique complet pour mieux comprendre le fonctionnement des mémoires, de l'attention, etc…
- les questionnaires (avec votre proche et l'accompagnant) qui évaluent les difficultés de mémoire, les troubles du comportement et leurs retentissements sur la vie quotidienne.
- les mises en situation qui permettent d'évaluer les difficultés de la personne dans des conditions réalistes qu'elle est susceptible de rencontrer au quotidien.

2/ Une fois les objectifs établis, un projet de prise en charge adapté sera proposé et discuté avec votre proche et sa famille.

L'objectif de la prise en charge pour le patient est :

d'améliorer l'autonomie en permettant de valoriser les capacités préservées dans les activités de vie quotidiennes et lors de moments de détente et de loisirs, via l'utilisation de différentes techniques d'apprentissage spécifiques.

Les objectifs pour le patient ET SON ENTOURAGE sont :

- d'aménager l'environnement afin de diminuer les difficultés du patient dans la vie quotidienne.
- d'apprendre à l'entourage à accompagner au mieux son proche.
- d'offrir des informations et des conseils concernant les difficultés neuropsychologiques du patient

Spécifiquement pour la personne proche, un soutien psychologique pourra s'envisager en consultation externe via le service de psychologie médicale.

Le Centre de la mémoire est là aussi pour vous offrir un lieu de vie et de détente.

LE CENTRE DE LA MEMOIRE ET VOUS : GUIDE PRATIQUE

Ce livret est destiné aux proches vivants avec une personne présentant des difficultés importantes de mémoire, afin de faciliter le quotidien.

SOMMAIRE :

I. les troubles de la mémoire Vous avez sûrement déjà entendu parler d'apathie, de mémoire à long terme, de désorientation. Mais qu'est ce que cela veut dire? Pourquoi la personne se comporte-t-elle ainsi? voici quelques questions auxquelles nous avons tenté de répondre.

II. les conditions idéales d'apprentissage

III. les techniques de prise en charge :

- l'apprentissage sans erreur
- la réinsertion d'activités afin de contrer l'apathie
- l'indiçage progressif
- la récupération espacée

Vous trouverez ci-dessous des explications théoriques et exemples pratiques d'application des techniques pour vous permettre au domicile, de les utiliser tous les jours afin de stimuler votre proche. Ce travail peut vous apparaître fastidieux mais sachez qu'il sera très utile à votre parent, et lui permettra de progresser plus rapidement. Nous ne vous demandons pas d'y consacrer tout votre temps, mais de penser à les utiliser quand l'occasion se présente. Un travail quotidien sera des plus bénéfique.

I. les troubles de la mémoire

LES MEMOIRES

La mémoire est constituée de plusieurs systèmes que nous utilisons quotidiennement mais qui n'ont pas la même sensibilité face au vieillissement.

►**la mémoire épisodique** : c'est la mémoire des faits personnellement vécus que nous pouvons situer dans leur contexte.

Elle nous permet de retenir des événements nouveaux (le dîner de la veille, le film vu avec nos amis samedi dernier, la date du rendez- vous chez le dentiste ….), mais aussi les faits plus anciens (le jour de notre mariage, notre première chute à vélo…).

Cependant, il apparaît que les souvenirs anciens sont moins fragiles que les plus récents.

►**la mémoire de travail** : elle nous permet de retenir des informations le temps nécessaire pour les utiliser ;

C'est elle qui nous permet de retenir un numéro de téléphone le temps de le composer, de faire des calculs mentaux ou de nous occuper de plusieurs choses en même temps (écouter une conversation et programmer le magnétoscope).

►**la mémoire sémantique** : c'est la mémoire de nos connaissances sur le Monde, notre culture générale qui s'enrichit durant toute notre vie.

Elle nous permet d'intégrer de nouveaux apprentissages moyennant un effort de travail.

Grâce à elle nous retenons que la terre est ronde, mais nous ne savons plus dans quelles circonstances nous avons appris cette information.

►**la mémoire implicite** : c'est une mémoire inconsciente qui nous permet d'apprendre de nouvelles choses sans nous en rendre compte ; C'est, par exemple, la mémoire des gestes, aussi appelée **mémoire procédurale** ; elle s'enrichit au fil des ans par l'exercice et l'expérience ; Grâce à elle, nous pouvons acquérir de nouvelles capacités.

Ainsi, nous savons comment faire du vélo, comment utiliser le GSM ou la cuisinière : cela nous demande peu d'effort car c'est devenu un automatisme.

Ainsi nous pouvons distinguer 2 groupes :

● Les mémoires plus fragiles : la mémoire épisodique des souvenirs récents, la mémoire de travail et la mémoire sémantique.

● Les mémoires plus résistantes : la mémoire implicite (mémoire procédurale) et les souvenirs anciens.

Lors du vieillissement normal, les mémoires épisodique et de travail deviennent moins efficaces, c'est pourquoi on ne sait plus retenir autant d'informations qu'auparavant et il devient plus difficile de faire plusieurs choses à la fois.

POURQUOI SOUFFRE-T-ON DE TROUBLES DE LA MEMOIRE ?

Aujourd'hui, nous connaissons certaines causes des troubles de la mémoire. Si certains aspects ne sont pas encore élucidés, on sait néanmoins qu'ils sont dus à deux phénomènes.

Le premier est le fonctionnement anormal d'une protéine dans le cerveau qui entraîne la destruction des neurones[4], cellules nerveuses du cerveau, responsables de la transmission des informations.

Deuxième facteur : une accumulation anormale de fragments de protéine hors des cellules, avec pour conséquence, la formation de plaques séniles[5] entraînant la destruction des neurones.

En fonction de la région du cerveau où les changements apparaissent, la personne présentera des troubles relativement différents : touchant davantage le langage, l'une ou l'autre mémoire, etc.

[4] Neurone : cellule du cerveau qui reçoit, traite et transmet des informations.
[5] Plaque séniles : amas de protéines anormal qui entraîne la destruction des neurones.

Même si certaines informations ne sont plus directement accessibles de la façon classique, le cerveau est néanmoins capable d'y accéder par un chemin « détourné », en utilisant des aspects de la mémoire qui sont intacts. La personne reste également capable d'apprendre de nouvelles informations en utilisant d'autres systèmes plus préservés.

Apprendre à la personne à utiliser ses capacités préservées de la meilleure manière pour compenser ses difficultés est le principe que nous appliquons au Centre de la Mémoire lors des séances de revalidation cognitive et fonctionnelle.

CONSEQUENCES SUR LA VIE AU QUOTIDIEN

Les troubles de la mémoire ont de grandes **conséquences sur la vie** des personnes qui en souffrent, mais aussi sur la vie de ceux qui vivent avec ces personnes ;

Votre proche peut :

- oublier les choses à faire mais aussi les choses qu'il a déjà réalisées;
- avoir des difficultés à suivre des discussions car il oublie au fur et à mesure ce qu'il entend et il oublie des mots ;
- rencontrer des difficultés à utiliser un nouvel appareil car il ne peut plus retenir l'action à entreprendre le temps de la réaliser ;
- ne plus réaliser une activité jusqu'au bout car il oublie où il en est ;
- ne plus transmettre les messages téléphoniques car il oublie que quelqu'un a appelé ;
- oublier où il a posé ses clefs, où sont rangés les bols et parfois le prénom de ses proches ;
- ne plus faire ses courses car il oublie ce qu'il doit acheter, où se trouve le magasin ou le rayon…

Les mémoires **implicites comme la mémoire procédurale** résistant mieux au vieillissement, nous allons les utiliser dans les prises en charge pour compenser la

perte des mémoires plus fragiles. En effet, certains aspects de la mémoire perdus sont impossibles à retrouver. Il faut donc contourner le problème d'une autre manière.

Concrètement, cela veut dire que, pour aider une personne à retenir la date d'un rendez- vous ou comment utiliser un GSM, on ne va pas lui demander d'apprendre l'information par cœur car il n'en est plus capable (mémoire épisodique fragilisée).

Nous allons alors utiliser la **mémoire implicite et la mémoire procédurale** pour lui faire acquérir l**'automatisme** d'utiliser un aide mémoire, une fiche ou autre aide externe.

Pour ce faire, il existe différentes techniques que vous trouverez dans ce qui suit.

II. CONDITIONS IDEALES D'APPRENTISSAGE

Avant de vous lancer dans un exercice avec votre proche, il est important que vous ayez en tête les principes suivants, qui vous permettront d'augmenter l'efficacité de votre action.

VEILLEZ À RESPECTER AU MAXIMUM CES QUELQUES RÈGLES :

- N'entreprenez **qu'une seule chose à la fois** avec votre proche car il peut ne plus en gérer deux en même temps, la mémoire à court terme étant souvent défaillante.
  Il ne faut surtout pas lui demander en même temps de programmer le magnétoscope et lui dire : « au fait, que mange- t- on ce soir ? »; cette deuxième question peut suffire à le déconcentrer et à lui faire oublier ce qu'il était en train de faire ;

- **favoriser l'utilisation** du calendrier, agenda, panneau d'activité **:** si votre proche oublie ce qu'il doit faire, ne répondez pas à ses questions et demandez- lui de consulter lui-même son calendrier, agenda, panneau d'activité.

- **éviter de le déranger** lorsqu'il est concentré sur son travail.

- il faut essayer de réaliser l'activité prévue à **heure fixe** pour que celle ci devienne une habitude de vie au même titre que l'heure du repas ;
  Par exemple, consulter le calendrier chaque matin, à 8h, après le petit déjeuner.

- **ne pas faire à sa place** : car pour qu'un geste s'ancre dans sa mémoire, il faut que ce soit lui qui le réalise ;
  En effet, la mémoire procédurale ne stocke que les gestes que nous **réalisons nous-mêmes.**

- **n'hésitez pas à stopper l'action** si vous voyez qu'il fait un geste erroné, ou qu'il oublie une étape pour éviter que l'erreur ne se fixe dans sa mémoire (voir le paragraphe apprentissage sans erreur).[6]

- **pas d'acharnement**, et encore moins de « bourrage de crâne ». Choisissez des moments judicieux dans la journée pour utiliser l'aide mémoire : si un soir, votre proche n'y arrive pas, n'insistez pas.
  Par contre, ne tomber pas dans l'excès inverse et le laisser faire à sa guise ;
  Il faut trouver le juste milieu.

- n'utilisez pas de **phrases trop longues**. Votre proche peut ne plus retenir le début de la phrase assez longtemps et l'oublier.

- évitez d'utiliser des **pronoms** car il peut ne plus savoir à qui ou à quoi ils se rapportent.

- ne développez **qu'une seule idée à la fois** dans votre discours ; toujours pour les mêmes raisons, il peut oublier le sujet du début de la conversation et ne plus trouver de sens à ce que vous dites.

- évitez de changer inutilement ses habitudes, de déplacer souvent les objets : AIDEZ LE A GARDER SES REPERES.

- restez positif et encourageant : un bon moral permet d'obtenir de meilleurs résultats.

[6] Voir page 11-12

III. LES TECHNIQUES DE PRISE EN CHARGE :

- l'apprentissage sans erreur
- l'indiçage progressif
- la récupération espacée
- la réinsertion d'activités afin de contrer l'apathie

L'APPRENTISSAGE SANS ERREUR :

DE QUOI S'AGIT-IL?

Il s'agit d'éviter la production d'erreurs au cours de l'apprentissage.

Nous utilisons notamment cette technique pour l'apprentissage de nouveaux appareils. Il est encore plus difficile de désapprendre un geste que d'en apprendre un nouveau, donc il faut **éviter que votre proche produise un mauvais geste ou une mauvaise réponse** car il peut ne plus avoir les capacités de se souvenir que c'est une erreur due à ses problèmes de mémoire épisodique[7], et il aura tendance à continuer de produire cette erreur.

Il est important que votre proche réalise lui-même ses activités car c'est en faisant, qu'il va apprendre à faire et que les gestes seront mémorisés et stockés dans la mémoire procédurale.

POUR QUOI FAIRE ?

Cette technique est souvent utilisée pour (ré)apprendre l'utilisation d'un appareil.

Elle peut être utilisée pour régler certains problèmes rencontrés pour:

□ utiliser un appareil tel qu'un GSM

□ la cuisine

□ consulter une rubrique dans l'agenda

□ les actes administratifs tels que remplir une facture

□ utiliser un mode d'emploi- curseur[8]- plan- fiche- recette,…

[7] Voir pages 5

[8] Curseur: fenêtre qui permet de sélectionner une partie d'un texte.

COMMENT FAIRE ?

1- Tout d'abord, il vous faudra créer des **conditions idéales d'apprentissage** comme expliquées dans le feuillet.

2- Ensuite, il vous faudra le laisser faire en **consultant** un aide mémoire[9]. que vous mettrez à sa disposition avec une procédure reprenant les étapes correctes de réalisation de la tâche.

3- Pendant qu'il réalise son activité, vous devrez **rester à ses côtés** pour anticiper la production d'une erreur éventuelle.

S'il initie un geste erroné, vous devrez le stopper par un « **NON »**

4- et le pousser à consulter son aide mémoire pour qu'il corriger **lui-même** son erreur.

Pour ce faire, vous devrez utiliser la technique de **l'indiçage progressif** décrite ci-dessous.

Dans les premiers temps, il vous faudra toujours surveiller l'utilisation de l'appareil, jusqu'à ce que les gestes corrects soient automatisés.

L'INDIÇAGE PROGRESSIF

DE QUOI S'AGIT-IL?

Plutôt que de dire d'emblée ce que votre proche doit faire (par exemple, s'il se demande : « quand viennent les enfants ? »), il s'agit ici de pousser votre proche à consulter son aide-mémoire (calendrier, agenda, recette de cuisine…), pour qu'il en prenne conscience et l'intègre dans ses habitudes, en lui donnant des indices **des plus vagues au plus précis** (cfr exemple ci-dessous)

Cette technique vise à apprendre un nouveau geste par l'exercice répétitif, afin de rendre automatique une action (par exemple, l'action de consulter le calendrier pour connaître la date).

Il est important de le faire faire car c'est par l'acte répétitif que l'action sera

[9] Voir pages 9

intégrée dans la mémoire procédurale[10].

COMMENT FAIRE ?

Le but de cette technique est d'automatiser la consultation de l'aide mémoire.

Etant donné que la personne oublie la présence de son aide, il faut la lui rappeler en lui donnant des **indices, des plus généraux, aux plus spécifiques** : d'où le nom d'indiçage progressif.

Exemple : s'il vous demande l'heure de son rendez- vous et qu'elle est notée sur son aide mémoire, demandez- lui :

1) comment pourrais-tu le savoir sans me poser la question ?

s'il ne pense pas à consulter son aide, dites:

2) **il n'y a rien qui pourrait t'aider ?** s'il n'y pense toujours pas dites,

3) **ce n'est pas noté quelque part ?** s'il n'y pense toujours pas dites,

4) **va voir sur ton aide mémoire** (calendrier, agenda, panneau d'activité).

Cette suite de questions peut être appliquée à de nombreuses situations : que ce soit quand :

- □ il vous demande la date du jour
- □ il vous demande le programme de la journée
- □ il vous demande comment fonctionne un appareil
- □ il vous demande où est rangé quelque chose

LA RÉCUPÉRATION ESPACÉE

DE QUOI S'AGIT-IL?

Cette technique consiste à demander au patient de rappeler une information cible à des délais de plus en plus longs.

Le but est que votre proche apprenne ou réapprenne des informations grâce à une mémoire plus inconsciente, plus préservée des informations comme son n° de code secret de l'alarme, la date d'un anniversaire ou le prénom d'un enfant.

[10] Voir page 5-6

Durant cette procédure, l'information à rappeler est fournie au patient et il lui est demandé de la rappeler immédiatement.
Si votre proche réussit, l'information lui est demandée après un délai de plus en plus long. L'intervalle entre les rappels est augmenté tant que votre proche réussit (15, 30, 45, 60, 90, 120, 180 secondes…) jusqu'à un délai de 5 minutes.
Si jamais votre proche ne peut rappeler l'information cible, elle lui est de nouveau fournie et l'intervalle est réduit à celui qui avait précédemment permis une récupération correcte ; et ainsi de suite.

EXEMPLE D'APPLICATION DE CETTE TECHNIQUE :
LES QUESTIONS REPETITIVES.

Les questions répétitives sont fréquentes chez les personnes atteintes de troubles de la mémoire et peuvent être très éprouvantes pour vous.
Ces questions sont dues au fait que votre proche oublie ce que vous venez de lui dire car sa mémoire épisodique est défaillante alors que c'est elle qui nous permet de retenir les informations telles que les choses à faire ou les activités déjà faites.
Dans ce cas, la méthode de la récupération espacée peut vous être utile au quotidien pour favoriser la consultation d'un aide mémoire.

COMMENT FAIRE ?

- si les questions concernent des événements qui changent tous les jours, il faudra envisager l'utilisation d'un aide mémoire[11] à l'aide d'une autre technique.

- Par contre, si votre proche pose toujours les mêmes questions, sur le jour de la visite des petits enfants, du prénom des enfants, par exemple, comme la réponse est toujours la même, nous pouvons envisager un apprentissage de la réponse par récupération espacée au centre.

COMMENT ?
Vous devez fournir directement la réponse à la question de votre proche et lui demander de vous la redonner immédiatement.

[11] Voir page 9

Puis c'est à vous de poser les questions : après 15 secondes, puis 30 sec., puis 45 sec……, comme l'explique l'exemple concret ci-dessous.

ATTENTION :
Il ne faut pas le laisser dire une mauvaise réponse car, ici aussi, il s'agit de limiter la production d'erreur.
Donc si il ne sait pas répondre, redonnez lui la bonne solution et retournez à un délai de rétention plus court.

EXEMPLE : Pour apprendre à votre proche le jour de la visite hebdomadaire de sa petite fille.
1- votre proche : « quel jour vient Sophie? »
- Vous : «répète après moi : elle vient le mardi après- midi»

2- Puis 15 sec. plus tard à vous de demander : « quel jour vient Sophie ? »
- s'il sait répondre, vous reposerez la même question 30sec. plus tard,
- si la réponse est exacte à 30sec. , vous la reposerez après 45sec.

3- par contre si à 30sec. , **il ne sait plus** et commence à hésiter, ne le laissez pas dire une mauvaise réponse et redonner lui la bonne : « Sophie vient le mardi après- midi ».
- Ensuite vous devrez lui reposer la question après 15sec. et non pas après 45sec.

EN CAS D'ECHEC, IL FAUT TOUJOURS REDESCENDRE AU DELAI DE RETENTION PRECEDANT CELUI DE L'ECHEC (par exemple, redescendre à 15sec. si échec à 30sec.).

4- après 15sec. , vous lui demanderez alors : « quel jour vient Sophie ? »

5- si la réponse est exacte, vous pourrez alors passer à un délai de 30sec.avant de poser de nouveau cette même question ;

6- si après 5min. , votre proche est capable de restituer la réponse correcte, l'exercice est réussi.

Mais attention, ce n'est qu'après **plusieurs séances** réussies que l'on peut dire que l'information est stockée en mémoire : vous devrez donc répéter l'exercice plusieurs fois.

LA REINSERTION D'ACTIVITES AFIN DE CONTRER L'APATHIE

QUE SIGNIFIE L'APATHIE?

« Apathie » est le terme utilisé pour exprimer une absence de volonté, d'énergie, une envie de ne rien faire. Il arrive qu'une personne présentant des troubles de mémoire souffre d'apathie.
Pourquoi ? : soit :

1- elle ne pense plus à ce qu'elle pourrait faire , elle oublie de faire. Dans ce cas, l'activité peut être notée sur un aide mémoire (agenda- calendrier- panneau d'activité)
Ou/et
2- elle n'a plus les capacités de réaliser les activités ;

En effet, la réalisation de toute activité fait appel à nos mémoires : que ce soit pour se souvenir comment faire, pour se souvenir où se trouve le matériel, pour se souvenir de ce que nous avons déjà fait, etc., nous sollicitons nos mémoires.

Donc, en cas de troubles de la mémoire, ce sont toutes nos activités quotidiennes et nos loisirs qui sont perturbés car nous n'avons plus les capacités de les réaliser.

Les difficultés à réaliser les activités peuvent se manifester par :

- un oubli de la manière de faire : la personne a oublié comment réaliser son activité ou une partie de cette activité.
- une augmentation de la sensibilité aux perturbations extérieures, c'est-à-dire que la personne est vite distraite ; Les conséquences sont multiples :
    - elle peut ne jamais terminer ses activités car la moindre distraction l'éloignera de son activité.
    - elle peut ne pas savoir suivre une recette- une marche à suivre car elle peut oublier l'étape où elle est arrivée.

- un problème de recherche dans l'espace, qui implique que la personne ne sait plus où chercher les objets dont elle a besoin ;

OU SOIT

3- elle manque d'idées, d'initiative, d'intérêt ou de motivation.

Dans ce cas, il va falloir tenter de retrouver un centre d'intérêt. Il est important, quand on souffre de troubles de la mémoire, de conserver des activités parce que c'est lors de la réalisation de nos activités de vie quotidienne que nous stimulons le plus nos mémoires.

En effet, plusieurs études ont démontré que la « gymnastique du cerveau », telle que les mots croisés, ne diminue pas les conséquences des troubles de mémoire sur la vie quotidienne.

Exemple : ce n'est pas parce qu'on fait des mots croisés toute la journée que l'on n'oublie pas ses rendez- vous.

Par contre, réaliser des activités, même physiques, demande d'utiliser la mémoire et il est important d'en préserver au maximum en adoptant, peut être, une autre manière de faire.

COMMENT FAIRE ?

Relevez les activités réalisées par votre proche dans sa vie au quotidien, car nous savons que c'est au sein de ces dernières que les capacités sont les plus préservées.

Ainsi, nous pouvons nous appuyer sur cette liste pour relancer une activité.

Il peut également arriver d'orienter votre proche vers une nouvelle activité si les anciennes ne suscitent plus chez lui beaucoup d'intérêt.

Dans ce cas, une évaluation de ses capacités préservées dans ce domaine sera nécessaire, afin d'éviter de le mettre en échec.

En fonction de la cause de l'apathie, différentes solutions pour aider à la reprise de l'activité ou pour aider au nouvel apprentissage s'offrent à nous :

□ **1**- si votre proche **oublie les choses à faire**, et donc ne pense pas à réaliser l'activité, nous allons mettre en place un AIDE MEMOIRE (agenda- calendrier- fiche- panneau d'activités) et en automatiser la consultation par une technique spécifique.

□ **2**- s'il **n'a plus les capacités de mémoire** d'effectuer les tâches, nous allons procéder à des **AMENAGEMENTS** dans le but d'en faciliter la réalisation.

Quels types d'aménagements ?

L'aménagement dépendra des habitudes de la personne, de ses désirs, de ses capacités et surtout de la manière dont se manifestent ses problèmes.

- **S'ils se manifestent <u>par un oubli de la manière de faire</u>**, nous pouvons mettre en place une fiche comprenant les étapes simplifiées de la réalisation de l'activité. Il est important de bien détailler et ordonner les étapes car, contrairement à nous, votre proche ne va pas penser à préchauffer le four, à mettre en route le rôti avant les haricots… De plus, en général, il ne sait traiter qu'une information à la fois[12] : il ne faut donc pas lui demander en même temps de mesurer la farine et le sucre car il peut en oublier une des deux.

- **S'ils se manifestent par <u>une augmentation de la sensibilité aux perturbations extérieures</u>**, nous allons ajouter à notre mode d'emploi- fiche- recette détaillé(e) :

□ Le barrage des étapes déjà effectuées : s'il en a les capacités, il est important que ce soit votre proche qui barre lui-même chaque étape réalisée : comme expliqué dans le feuillet « les mémoires », c'est le seul moyen pour qu'il intègre l'automatisme de barrer les étapes. Cet automatisme de barrage sera entraîné au Centre par le biais de différentes techniques avant que la personne puisse le faire systématiquement à la maison de manière autonome.

□ Un curseur :

Le curseur permet de sélectionner les étapes les unes après les autres ;

L'automatisme de descendre le curseur après chaque étape sera également entraîné au Centre, par une technique spécifique : comme pour apprendre le barrage des étapes.

- **S'ils se manifestent par <u>un problème de recherche dans l'espace</u>,** nous allons mettre en place :

□ des étiquettes sur les meubles, armoire, placard pour indiquer la présence du matériel.

□ des listes sur lesquelles nous notons où se trouve le matériel.

[12] Voir pages 5-6-7-8

□ des étiquettes de couleurs différentes que votre proche associe à des objets

□ la préparation du matériel, dont le but est de donner l'idée de faire.

□ …

Dans tous les cas, tout le travail est de faire acquérir au patient l'automatisme d'utiliser ces aides.

Pour ce faire, nous utilisons la technique de :

- l'indiçage progressif
- l'apprentissage sans erreur
- la récupération espacée

La technique est choisie en fonction des capacités du patient.

Toutes ces techniques vous sont expliquées dans les feuillets portant leurs noms.

□ **3-** si votre proche **n'a plus envie de faire,** nous allons STIMULER l'envie de faire en :

□ mettant en évidence le matériel

□ préparant à l'avance l'activité

□ lui proposant des aides mémoires pour diminuer ses angoisses face à la réalisation de l'activité dans ce cas veuillez vous référer au point **2** qui explique les aides possibles et les techniques utilisées.

Si votre proche ne montre toujours pas d'intérêt pour cette activité, il sera important de l'aider à s'orienter vers une nouvelle activité afin de lever cette apathie.

DANS CHAQUE CAS, IL EST IMPORTANT DE RESPECTER LES CONDITIONS IDEALES D'APPRENTISSAGE.